

Warszawa, 13 stycznia 2021 r.

## RUSZ GŁOWĄ! – TAJNIKI EFEKTYWNEJ NAUKI:

### Część 2: Style uczenia się



Kiedy wchodzisz do nieznanego Ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę? Na jego wygląd? A może na rozbrzmiewające w nim dźwięki? Może skupiasz się na tym, jak się tam czujesz, albo zastanawiasz się, co mógłbyś tam robić? A jeśli masz objaśnić współpracownikowi, jak obsługiwać nowy sprzęt biurowy... Rysujesz coś lub piszesz, czy każesz mu powtarzać wykonywane przez siebie czynności? A może dajesz mu instrukcję obrazkową bez dodatkowych wyjaśnień? Czy raczej wszystko dokładnie opowiadasz bez pokazywania żadnych dodatkowych materiałów? Odpowiedzi na te pytania przybliżą Cię do określenia Twojego dominującego stylu uczenia się, którego rozwijanie może znacznie wpłynąć na tempo i efektywność przyswajania wiedzy. Brzmi ciekawie? Spójrzmy zatem, co i jak 😊

Ludzie różnią się sposobem odbierania i przetwarzania informacji napływających z otoczenia w zależności od preferowanej modalności zmysłowej. Spowodowane jest to zarówno wrodzonymi predyspozycjami, jak i wzmacnianiem określonych szlaków nerwowych na przestrzeni życia. Niektórzy z nas będą więc postrzegać świat głównie przy pomocy obrazów, inni - dźwięków, jeszcze inni – koncentrując się na smaku, zapachu, dotyku lub ruchach wykonywanych przez ciało. Nowa wiedza podawana innym kanałem może być pomijana lub przyswajana w niewielkim procencie, a sam proces nauki może się w takim przypadku wydawać żmudny i zniechęcający. Taki sposób myślenia pozwala nam wyodrębnić cztery style uczenia się: **wzrokowiec**, **słuchowiec**, **dotykowiec (czuciowiec)** i **kinestetyk**. Identyfikowanie się głównie z jednym ze stylów nie wyklucza posługiwania się w pewnych sytuacjach metodami właściwymi innemu z nich. Poznanie własnych mocnych stron i połączenie ich z wiedzą dotyczącą dominującej półkuli mózgowej (o czym pisałam w poprzednim artykule) daje nam natomiast potężny oręż do zdobywania nowych umiejętności, rozwijania własnego potencjału i przekazywania wiedzy innym – w sposób dostosowany z jednej strony do nas samych, z drugiej – do preferencji naszych słuchaczy.

## WZROKOWCY:

- Lubią utrzymywać kontakt wzrokowy z osobą prowadzącą zajęcia, jeżeli chodzi ona po pomieszczeniu, starają się podążać za nią wzrokiem. Warto, by na wykładach siadali z przodu sali.
- Są wrażliwi na wygląd otoczenia, w którym przebywają. Jeżeli dominuje u nich lewa półkula – zwracają szczególną uwagę na porządek, jeżeli prawa – na dobór kolorów, atrakcyjność wizualną zarówno miejsca do nauki, jak i wykorzystywanych przyborów.
- Preferują materiały wizualne: książki, diagramy, wykresy, filmy. W zależności od dominującej półkuli mózgowej przetwarzają go w sposób sekwencyjny (lewa) lub globalny (prawa).
- Mają dobrą pamięć wzrokową. Zapamiętują twarze nowopoznanych osób. Żeby przyswoić sobie pisownię jakiegoś wyrazu, muszą go zobaczyć.
- Szybciej odpowiadają na maile i smsy niż na telefony czy komunikaty werbalne.
- Mogą się uczyć przy muzyce, ponieważ bodźce słuchowe nie zakłócają przyswajania przez nich wiedzy.
- Muszą wizualizować treści, o których czytają lub których słuchają. Sprawdza się u nich korzystanie z wydruków zapisu wykładu lub robienie własnych notatek w preferowany przez siebie sposób (kolorowe podkreślenia, robienie rysunków, wypisywanie słów kluczowych na małych karteczkach).



## SŁUCHOWCY:

- Mogą wspomóc proces uczenia słuchając (np. uczestniczenie w wykładzie, korzystanie z audiobooków) lub mówiąc w jego trakcie (powtarzanie na głos kluczowych fragmentów, rozmawianie o zagadnieniach z innymi osobami). Czytając książki i gazety słyszą w głowie czytane słowa (przy dominacji lewej półkuli) lub widzą barwny film pełen efektów dźwiękowych (przy dominacji prawej).
- Dobre efekty daje u nich regularne przerywanie czytanego tekstu w celu zadawania sobie pytań na jego temat. Zdarza im się „myślenie na głos”.
- Dobrze zapamiętują imiona i nazwiska, gorzej - twarze i obrazy.
- Są wrażliwi na bodźce słuchowe. Podczas nauki muszą eliminować hałasy (odgłosy z okna, kapanie wody, rozmowy ) i przyswajać wiedzę bez włączonego radia, ponieważ to ich silnie rozprasza. Muzyka może być dla nich bardzo pomocna przy wykonywaniu zadań już wyuczonych lub takich, które wymagają kreatywności.
- Są wyczuleni na tembr głosu rozmówcy i rodzaj/poprawność używanych przez niego słów.
- Jeżeli dominuje u nich prawa półkula mózgu, dobrze zapamiętują materiał, w którym słowa i liczby powiązane są z rytmem i melodią, a do opisowych fragmentów tworzą nacechowane emocjonalnie wizualizacje.



## DOTYKOWCY:

- Lepiej im się myśli i słucha, jeśli trzymają coś w dłoniach, bągrzą długopisem lub rysują.
- Łatwiej im zapamiętać materiał, jeśli własnoręcznie sporządzą notatkę lub przepiszą kluczowe fragmenty z podręcznika.
- Uczą się konstruując coś własnymi rękami – lubią eksperymenty, sytuacje pełne doznań zmysłowych, które wzmacniają proces zapamiętywania. Bodźce wzrokowe i słuchowe zapamiętują, kojarząc je z emocjami.
- Ważną rolę pełnią dla nich relacje. Lubią się uczyć z innymi osobami, wspólnie powtarzać materiał, czerpać energię do działania płynącą z interakcji. Zwracają dużą uwagę na mimikę osoby prowadzącej zajęcia i atmosferę im towarzyszącą.
- Mogą uczyć się przy muzyce, ale tylko takiej, którą lubią (koncentrują się nie na słowach, ale na przekazie emocjonalnym), co pomaga im być bardziej efektywnymi i odcinać się od negatywnych bodźców z otoczenia.
- Trudno im się skupić, kiedy jest im niewygodnie lub otoczenie traktuje ich nieprzychylnie. Powinni zwracać uwagę na komfortowe zorganizowanie stanowiska pracy oraz zapoznanie się z technikami relaksacyjnymi, pomagającymi obniżyć poziom napięcia.



## KINESTETYCY:

- Uczą się z wykorzystaniem ruchu dużych mięśni motorycznych. Trudno im usiedzieć w jednym miejscu. Powinni organizować przestrzeń do nauki w taki sposób, aby było tam miejsce do poruszania się oraz wygodny kącik do relaksu.
- Dobrze zapamiętują materiał chodząc po pokoju, powtarzając go w trakcie pedałowania na rowerku stacjonarnym, odgrywając role czy współzawodnicząc z innymi. Już samo podniesienie się do pozycji stojącej daje dobre efekty np. podczas pisania markerami po tablicy. Jeżeli sytuacja nie pozwala na poruszanie, mogą rozładować napięcie np. bągrząc po kartce.
- Potrzebują wykonywać czynności, o których się uczą. Jeżeli jest to niemożliwe, pomocne mogą być dla nich filmy instruktażowe lub komputerowe symulacje.
- Aby lepiej zapamiętać przyswajane treści powinni wizualizować siebie będących w centrum wydarzeń lub nadawać materiałowi jak najbardziej dramatyczną formę.
- Rozpraszają ich ruchy innych osób.
- Mogą uczyć się przy muzyce, ponieważ może ona wpływać na poziom rozluźnienia mięśni i dobre samopoczucie.



(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)